

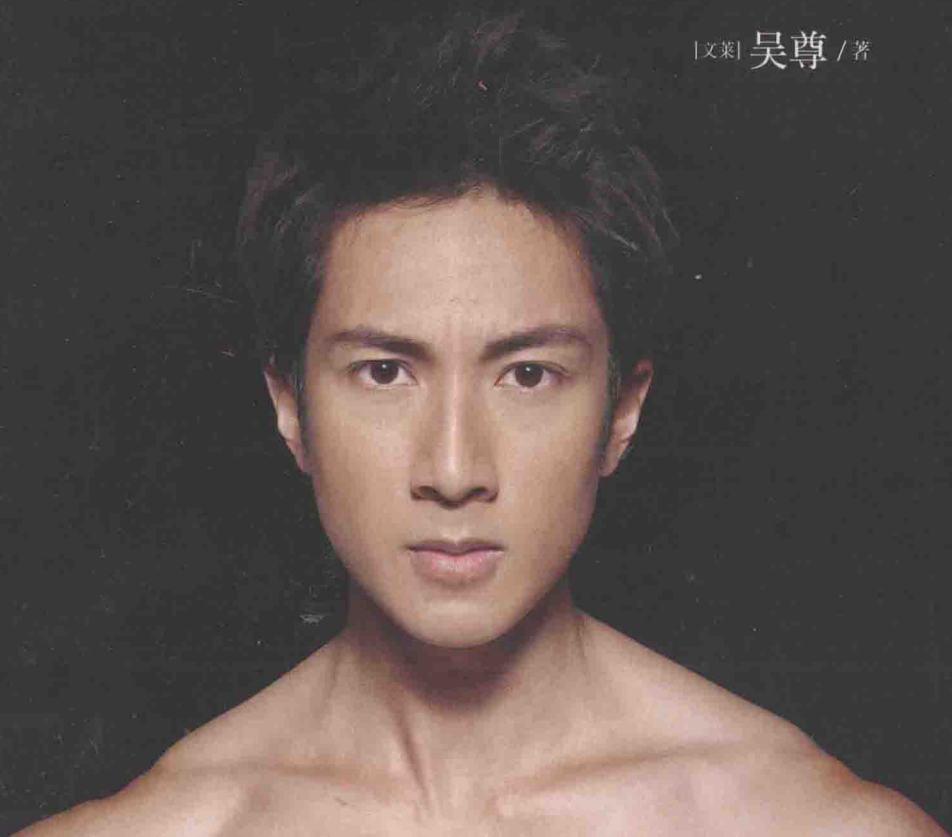
IGNITE

COURAGE
WU CHUN

CTS 湖南文艺出版社 畅销书籍

吴尊 决定勇敢 尊

[文莱] 吴尊 / 著



I G N I T E

C O U R A G E
W U C H U N

CS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS90087

吴尊
决定勇敢

[文莱] 吴尊 / 著



图书在版编目(CIP)数据

决定勇敢 / (文莱) 吴尊著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5404-6431-8

I. ①决… II. ①吴… III. ①吴尊-生平事迹 IV. ①K833.445.76

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第241952号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

本书经推守文化创意有限公司授权, 同意经由中南博集天卷文化传媒有限公司发行中文简体字版本。非经书面同意, 任何人不得以任何形式任意重制转载。

上架建议: 明星·励志

决定勇敢

著 者: [文莱] 吴 尊

图片提供: [文莱] 吴 尊

艺人经纪: 福隆制作有限公司

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 刘 丹

特约编辑: 刘 霁

版权支持: 辛 艳 文赛峰

营销编辑: 李梦雅 李 颖

整体装帧: 利 锐 风 箏

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 8.5

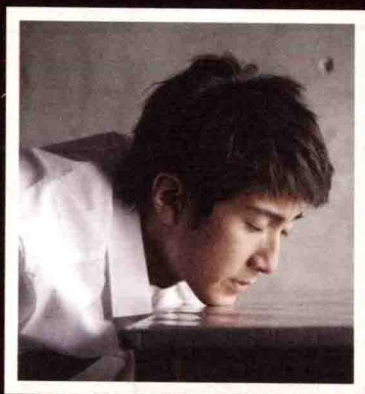
版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6431-8

定 价: 48.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



*In memory of my mother....
You are always on my mind!*

纪念我的母亲……

您永远在我心中！

W

AGE OF 1ST LOVE

初恋年龄

16

AGE OF MY 1ST
OVERSEAS VACATION

第一次去国外的年龄

6

AGE OF FIRST FIST
FIGHTING EXPERIENCE

第一次和人打架

12

27

NUMBER OF
COUNTRIES VISITED
旅行过的国家数量

8

NUMBER OF
YEARS IN SHOWBIZ
进入演艺圈的时间

26

NUMBER OF
BASKETBALL GOLD MEDALS WON
篮球赛获得金牌的数量

55 PAIRS

NUMBER OF
AIR JORDAN SHOES
拥有的乔丹鞋数量

1,433

NUMBER OF
VIDEOS IN MY IPHOTO
我的iPHOTO里的视频数量1ST YR
AT
SCHOOL

1983

入学时间

42

HIGHEST POINT SCORED IN
BASKETBALL TOURNAMENT
篮球联赛中获得的最高分

9

BASKETBALL
JERSEY NUMBER
篮球球衣数量HEIGHT 181 CM
身高WAIST 31 IN
腰围WEIGHT 73 KG
体重SHOE SIZE 10.5 US
鞋码HEAVIEST WEIGHT 84 KG
最高体重CHEST SIZE 42 IN
胸围

CH

试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

NUMBER OF INTERNATIONAL
ENTREPRENEUR AWARDS WON
获得国际性企业家奖项的次数

3

CAR PLATE NUMBER
车牌号码

1010

80,837

NUMBER OF
PICTURES IN MY IPHOTO
我的iPHOTO里的图片数量

5

NUMBER OF
TATTOOS
文身数量

6

NUMBER OF
TV DRAMAS
演过的电视剧

5

NUMBER OF
MOVIES
演过的电影

7

NUMBER OF
FAHRENHEIT ALBUMS
出过的飞轮海专辑

6

AVERAGE
SLEEPING HOURS
平均睡眠时长

4

LOWEST BODY FAT
PERCENTAGE
最低体脂百分比

%

AUSTRALIA
UNIVERSITY
GRADUATION YEAR

2001

澳大利亚大学毕业时间

18'55"
(5公里长跑纪录)

DONATION FUND FOR THIS BOOK
本书捐赠基金

FEE/EPISODE FOR MY FIRST DRAMA
第一部电视剧每集酬劳

4,000,000

NTD

折合人民币约1,000,000元

12,000

NTD

折合人民币约3,000元

推荐序

王明台

炎亚纶

陈奕儒(本名)

大东(汪东城)

黄万伯(阿Ken)

文莱青年运动文化部长

Yang Mulia Datin Paduka Dayang Hajah Adina binti
Othman

王明台 导演

吃得苦中苦的文莱小子

很多和我合作过的艺人对我的评语，总不忘提到我是个要求严厉、骂人凶狠的导演。每回听到对我这样的描述，我除了会心一笑，心里一定浮现另一个念头：现在就算我再怎么严厉，再怎么凶狠，怕也比不过当年吴尊在《东方茱丽叶》拍摄过程中承受的对待吧！

一晃眼，距离《东方茱丽叶》初识吴尊，已经七八年。

一晃眼，当年这个默默无闻的文莱小子，现在已经成为华人世界的闪亮巨星。

我深信自己这辈子应该不会太容易再遇上一个像吴

尊一样，值得而且能够真心承受我的责骂的演员。同样，我更深信当年那个曾经因为压力太大而泪洒片场的吴尊，这一辈子应该也不大容易有机会再为了任何状况在片场角落暗自落泪。

我心里常想，当年我们的相遇、相处，除了缘分（或许是孽缘？哈哈），更珍贵的应该是相知、相惜吧！

很开心现在吴尊除了演艺工作之外，又准备跃升成为一位作家。当他开口要我帮他写篇推荐序的此刻，我脑中不禁再次浮现这些年他凭借着自己过人的抗压性，艰辛地一路走来的辛苦过程。现在由他来和大家分享他的成长经验，相信绝对会是本好看受用的好书，推荐给您。



炎亚纶 负责的肩膀

从第一印象的梦幻长相，
到一起打拼时的害羞腼腆。
随着时间累积的认识，
原来不只是一个狂恋美食的天秤座。
他有很多不轻易妥协的生存法则，
他有一个不容侵犯的精神偶像——乔丹，
树立的典范给他生活的目标，
成功不假他人之手，
唯有练习练习再练习，
加上勇于负责的肩膀。
来看看吴尊怎么打破你们对他的刻板印象吧！！

差点变成半个文莱人的

陈奕儒（本名）

About this unique friend from Brunei



在温哥华求学的那七年，我认识了各国各地的朋友，但，文莱人，我还真的没认识到！

也许因为我们都曾在海外求学，所以很多认知、很多想法有共通之处，也很有话聊，但他还是有很多我不懂的地方。他的有趣、他的自律、他的成熟、他特别的思维，让我们的生活增添了不少乐趣，当然也有很多值得我们去学习的地方，也因为他，我去了文莱两次！

你想多了解他吗？你想了解文莱这个神秘的国度吗？你想知道他如何固执得可爱吗？你想知道他不平凡的创业理念以及经营管理方式吗？让我们一起来认识这个简单却又不简单的吴吉尊吧，套句他的话，Enjoy Life（享受人生）！

大东（汪东城） 实现人生新梦想！

筑梦踏实，是我人生的准则，也是我看到吴尊一直在实践的方向。

我眼中的他，总是不畏惧迎向挑战，把握每个尝试的机会，

吴尊说过：“不去做，就什么都没有。”

从不放弃的精神也是他最能影响人的特质，

很高兴看到他把这样难得的人生历程和想法分享给更多人。

我相信，看完这本书，你也一定会燃起热情，实现人生的新梦想！



黄万伯 (阿Ken) 伯特利制作公司制作人

大胆筑梦、坚持到底

你认识吴尊吗？等你读完这本书才叫作真正认识吴尊，艺人吴尊第一次这么赤裸裸把自己的内心世界和成长过程跟好朋友们分享，让大家认识另一个完全不一样的——创业家吴尊，不管是艺人吴尊还是创业家吴尊，他都秉持着大胆筑梦、坚持到底的执行力，愿意把自己的梦想分享给大家，这样善良单纯的心是吴尊成功的奥秘，谢谢吴尊乐意分享这么宝贵的创业经验，大力推荐给想要筑梦、快要放弃梦想的人！



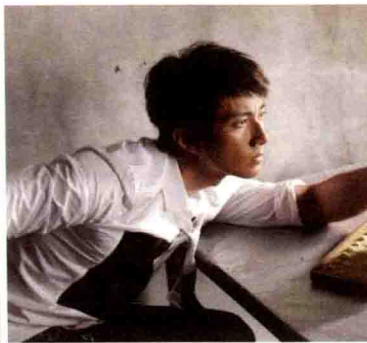
Brunei's Deputy Minister of Culture, Youth & Sports
文莱青年运动文化部长

Yang Mulia Datin Paduka Dayang Hajah Adina binti Othman

I am honoured to say a few words in this biography of Wu Chun. Wu Chun is a true son of Brunei Darussalam. Despite his successes, he has never failed to lend a helping hand to promote the youths of Brunei. As a strong advocate on healthy lifestyles, Wu Chun has initiated many “Keep Fit” programmes for youths, for the elderly and for women. Wu Chun is sincerely dedicated towards bettering the lifestyle of Bruneians. Many of the orphans and elderly in Brunei have benefitted from his caring attitude and charitable contributions. He is indeed, a fine role model for our youths.



我非常荣幸有机会可以在吴尊的自传里写上几句。吴尊是文莱达鲁萨兰真正的儿子。虽然取得了非凡的成就，但他始终致力于推动文莱青年的运动文化。吴尊大力倡导健康的生活方式，并启动了多项“保持健康”的运动，帮助青少年、老年人与女性。他以真诚之心投入到改善文莱人的生活方式中。文莱的许多孤儿与老人都从他无微不至的关怀与慷慨大度的慈善捐赠中获益。他真的是我们年轻人的优秀榜样。



自序 决定勇敢

30岁生日那天，我起得特别早，一个人坐在书桌前，拿出一张纸，写下未来的所有计划——我接下来的演艺工作计划是什么？我的人生大计？打算生几个小孩？小孩的教育费用要准备多少？每年家族旅游费用是多少？家庭开销是多少？如果我可以活到70岁，我必须用多少钱维持理想生活的状态？

我在那张纸上记录了许多数字，加总成我这一生所需要负担的花费；那不只是我一个人，还包括整个家族，以及我未来的家庭。我还写下以下这些计划：

- 回到学校去念书，让自己有系统地学习更多、更好的知识。
- 写本书影响更多人，让他们愿意以更健康、更积极正面的方式生活与成长。
- 开一家连锁面包店、餐厅、甜品店或书店。
- 开设希望小学，让贫穷的孩子也能就学。

我还写下许多远大的目标，像是参加迈克尔·乔丹的夏日训练营跟迈克尔·乔丹打篮球、跟家人一起搭游轮环游世界、成立基金会帮助更多人，等等。这些目标听起来或许遥不可及，但我知道一旦目标定下来了，我就会更努力往目标前进，直到完成为止！

我很鼓励大家也这样做，选一个对你来说重要的日子，或者是每年生日，一五一十地整理自己的人生；你可以用大事记或是梦想清单这样的方式，把未来目标有计划地列出来，你会发现，我们平常看到的人生其实都不够长远，当所有花费、大事、梦想加起来，会逼得你检视：过去的路正不正确？未来该往哪里走？

就在那个早上，我把未来人生想了一遍，也整理了自己过去的经历；也是在那个早上，我做出决定离开飞轮海，留在相同的经纪公司，演艺事业以电影为重心，同时将更多时间留给文莱的健身房事业与我的家人。

从那天开始，我慢慢整理自己从小到大的故事与思绪，并且第一次有了出这本书的构想。我喜欢阅读，也因为许多成功人士的智慧而受到启发；若不是他们慷慨的分享，我们得花上更多时间才能学习得到这些人生课题。那么，如果我从别人的故事里得到许多启发与获得，或许也有人能从这本书里获得一些什么，那就是让我感到荣耀的事了。

我知道很多人觉得，我是衔着金汤匙出生的，理应拥有成功；事实上，我的人生是由一次又一次寻求挑战组成的：出生于神秘且平和的国度——“文莱”的男孩、狂热地爱上运动，参加文莱国家篮球代表队，成为迈克尔·乔丹头号粉丝，违法在14岁开始开

车，16岁初恋，深受启发的澳大利亚大学时期，17岁有了第一个刺青，21岁创立第一个事业撞球店，最好的朋友在车祸中离世，23岁创立第二个失败的事业改装车行，经历最深的恐惧——妈妈罹癌过世，24岁创立第三个成功事业健身中心，难以置信的演艺生涯，成为一个居家男人。

对我来说，这34年来经历了许许多多，你或许不相信，但我的生活确实经历了巨大的恐惧与软弱。这些经验教会了我一件事——生命没有奋斗就没有成长。一旦我明白了这个道理，再也没有什么可以阻挠我实践梦想。

而我人生至今最大的突破，就是进入演艺圈。如果你认识小时候的我，你就知道从那个害羞的男孩到今天在大银幕上扮演不同角色的艺人之间，有多么大的差别。

这些，我都撑过来了，因为我知道，走入演艺圈是我自己的选择，我因此拥有高知名度，可以做更多事、帮助更多人；但相对的，也应该付出更多的努力，甚至做出某些牺牲，包括我的隐私。离乡背井的经验教会我如何珍惜我所拥有的，而不是将这一切视为理所当然。我偶尔会想：如果当年留在文莱会怎么样？但我知道，没走上这条路，我的人生将没有这么多新鲜体验，也会少掉许多很酷的朋友，或许今天，你也不会买我的书或对我的生活有小小兴趣。

坦白说，做人真的不容易。这是个残酷的世界，意外、惨案、抢劫、天灾永无止境地发生，但我们的人生是有选择的，当你选择向左走或向右走，人生就会走向不同的路；只是，大部分的人生选